

Entendiendo el trauma

¿Qué es el trauma?

El trauma es cualquier cosa que sucede y que el cerebro considera <demasiado> para manejar. Ser abusado, estar en un accidente automovilístico, presenciar algo horrible que le sucede a alguien, alguien que se está muriendo, o estar extremadamente enfermo durante mucho tiempo son algunos, pero no todos, ejemplos de experiencias traumáticas.

¿Qué hace el trauma?

El trauma dificulta el acceso a la parte del cerebro que nos ayuda a hacer las siguientes cosas:

- > Tomar decisiones
- > Recordar cosas
- > Regular nuestras emociones
- > Concentrarse en las cosas difíciles (para los niños, estar en clase y aprender cosas nuevas puede ser difícil)



Por ejemplo, si un león entrara en la habitación (o en el vehículo u otro espacio) en el que te encuentras en este momento, probablemente harías una de estas cuatro cosas:



Enfrentar el león

Podrías tratar de pelear contra el león.



Quedar inmóvil

Podrías tratar de quedarte muy quieto/a y esperar que no te note.



Huir

Puedes tratar de huir o esconderte.



Tratar de llegar a un acuerdo

Podrías tratar de negociar con el león: <Escucha, no tengo mucha carne. No tengo un buen sabor.>; <¿No preferirías tomar un poco de miel?>

Para los niños (y los adultos), el león representa el trauma que han experimentado.

Cuando experimentamos un trauma y no recibimos apoyo para procesar lo que sucedió, TODO puede parecer como un león. Por ejemplo, si un maestro le levanta la voz a un niño que ha experimentado abuso, el niño puede percibir que el maestro es una amenaza, de la misma manera que su abusador era una amenaza. El niño puede entonces responder como si el maestro fuera la amenaza.



Podría pelear con el maestro.

(responder, faltar el respeto)



Podría quedarse inmóvil.

(desasociarse en la clase, mantenerse callado/a, no participar)



Podría huir de la situación.

(ensoñar, mostrándose nervioso/a, o distraído/a)



Podría tratar de apaciguar/calmar al maestro.

(tratar de ser correcto todo el tiempo, ser muy útil)

¿Cómo podemos, como cuidadores, apoyar a los jóvenes que sobrevivieron al trauma?

• **Cuidando de nosotros**

A nuestros niños les va mejor cuando sus cuidadores (sean padres, abuelos, otros adultos) están sanos y bien cuidados. Asegurarte de que estamos practicando nuestro cuidado personal. El cuidado personal puede parecerse a cualquiera de las siguientes acciones u otras prácticas que te ayuden, que te gusten hacer y que puedan ayudar a calmarte y relajarte.

- Ir a terapia o consejería de salud mental
- Practicar ejercicio físico
- Pasar tiempo con personas que amamos y en las que confiamos
- Comer sano
- Consumir agua potable
- Pedir ayuda cuando la necesitemos
- Orar/meditar

• **Se paciente con los jóvenes que han sobrevivido a un trauma.**

- Dar instrucciones de uno a dos pasos
- Escribir las cosas para ellos
- Manejar nuestras emociones para que podamos ser firmes pero amables al disciplinar

• **Animar a los jóvenes a practicar el autocuidado fomentando la importancia de:**

- El descanso / dormir bastante
- El ejercicio físico
- El consumir agua potable
- El comer sano
- El recibir terapia o consejería de salud mental

• **Validar las experiencias y sentimientos de los jóvenes, si y cuando los comparten con nosotros.**

- En lugar de decir: <Todo estará bien>, intenta decir lo siguiente:
<Gracias por decirme eso. Tiene sentido que te sientas ____.>
<Tienes razón. Eso preocupa. Lo siento.>
<¿Qué sería útil en este momento?>

Los niños son resilientes. Si le damos amor y apoyo, pueden prosperar a pesar del trauma al que han sobrevivido.

Una hoja de consejos de

Uplift Centro para niños en duelo

Oficina: 267-437-3123

Philly HopeLine: 833-745-4673

www.UpliftPhilly.org

    @upliftcenter